

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ОДУВАНЧИК ПОДОРОЖНИК

природные лекарства



Юрий Константинов
Одуванчик, подорожник.
Природные лекарства
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6088918

*Одуванчик, подорожник. Природные лекарства: Центрполиграф; М.:
2013*

ISBN 978-5-227-04386-3

Аннотация

В народной медицине одуванчик издавна считали «жизненным эликсиром» и применяли при самых разных заболеваниях. Экстракт и сок применяют для питания, увлажнения, омоложения кожи, для выведения бородавок. Для лечения фурункулеза, экзем и кожных сыпей применяется настой из корней. Цветочные почки маринуют, и такие заменители каперсов кладут в супы и салаты. Жареные корни подают как самостоятельное кушанье и как гарнир. Из соцветий готовят напитки – начиная с сиропа и кончая вином, варят варенье, которое по вкусу напоминает свежий пчелиный мед... Подорожник применялся для лечения самых разнообразных болезней: гепатита, туберкулеза, язвы желудка, геморроя, нарывов, воспалений, рака горла и легких,

сахарного диабета, астмы, эпилепсии. Это растение обладает ранозаживляющим, отхаркивающим, противовоспалительным, противосклеротическим, спазмолитическим и многими другими свойствами. Листья подорожника используются в питании. Из них можно приготовить салаты, супы и щи, запеканки, тефтели, соки и коктейли. Подорожник отлично тонизирует кожу, из него делают лосьоны и кремы, тоники...

Содержание

Одуванчик	5
Описание	5
Распространение	8
Химический состав	10
Культивирование	13
Сбор и заготовка	15
Применение	17
Лекарственные формы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Юрий Константинов

Одуванчик, подорожник.

Природные лекарства

Одуванчик

Описание

У растения очень много народных названий: одуванчик полевой, одуванчик лечебный, кульбаба, молочай, пустодуй, еврейская шапка, зубной корень, пушица, русский цикорий, масляный цветок, коровий цветок, мартовский куст, млечный цвет, светик, воздушный цветок, плешивец. Все это, конечно, является доказательством широкого распространения и огромной популярности этого растения среди людей.

В разных местах одуванчик называют по-разному: то зубной травой, то пуховиками, то молочниками. Молочниками называют одуванчики за белый, как молоко, сок. Улитки этот сок не любят и не портят это растение. Но коровам, козам, кроликам одуванчик по вкусу. А если у вас дома живут певчие птицы, обязательно угощайте их листочками этого растения. Любят листья и сухопутные черепахи.

С точки зрения ботаники, одуванчик лекарственный – многолетнее травянистое растение до 50 см высоты, с толстым стержневым корнем (до 2 см в диаметре, длиной до 60 см). Листья собраны в прикорневую розетку, струговидно-перистые, с обращенными вниз долями, к основанию сужены в крылатый черешок. Цветки золотисто-желтые, все язычковые, сидят на плоском цветоложе, соцветие окружено двойной оберткой, внутренние листочки которой обращены вверх, а наружные отогнуты вниз. Корни, стебли и листья обычно содержат белый, очень горький млечный сок.

В основном виды одуванчика мало отличаются друг от друга. Различия мелкие и сводятся к форме корня, и, особенно, строению плодиков. Плоды – веретенообразные семянки с хохолком из белых тонких волосков. Всем известны семена-парашютики этого растения: окончательно созревшие, они легко срываются с корзинки легким дуновением ветра и уносятся на значительные расстояния (до сотен метров) от материнского растения. На одном соцветии образуется до 200 семян. Семена созревают примерно через месяц после начала цветения. Нередко наблюдается повторное цветение и плодоношение в течение всего лета. В медицине используют корни одуванчика лекарственного.

Период цветения одуванчика один из самых продолжительных – с ранней весны и до осени. Массовое цветение в мае, отдельно цветущие растения встречаются до осени. Плоды созревают в июне – августе. Нередко наблюдается по-

вторное цветение и плодоношение в течение всего лета. Размножается одуванчик лекарственный семенами и вегетативно. Продуктивность одного растения колеблется от 200 до 7000 семян.

Одуванчик лекарственный является многолетним растением. Он растет везде, а особенно его можно заметить во время цветения, он имеет ярко желтые (солнечные) цветы. В весеннее время организм исчерпывает свои витаминные запасы, поэтому есть отличная возможность восполнить их.

Распространение

Одуванчик лекарственный – весьма полиморфный вид, имеющий многочисленные формы. Некоторые исследователи рассматривают их в качестве самостоятельных видов. Однако все они при заготовках не различаются и используются в медицине наравне с типичной формой.

Многочисленные виды этого рода широко распространены в холодных, умеренных и субтропических зонах обоих полушарий, но особенно многочисленны в горных районах Евразии. Одуванчик лекарственный произрастает почти по всей территории России, Белоруссии и Украины, кроме некоторых районов Арктики, а также высокогорных и пустынных районов. Среди одуванчиков много эндемиков, т. е. растений нигде больше не встречающихся. Многочисленные виды одуванчиков растут на горных склонах, осыпях, приморских песках, в ущельях или на изолированных друг от друга (так же как и ущелья) островах Тихого океана, т. е. в местах далеко не самых благоприятных для жизни.

Одуванчик новоземельский растет, как видно из его названия, на Крайнем Севере, а одуванчик пустынный – в пустынных степях Восточного Закавказья, один из видов – одуванчик мексиканский, занесенный на Дальний Восток, устроился на приморских песках и галечниках, и он там не одинок. На Курилах, Камчатке и Сахалине одуванчики ча-

сто встречаются в приморской полосе и на горных склонах. Только эндемичных там 27 видов.

Растет одуванчик на свежих и влажных супесчаных, суглинистых и глинистых почвах на лугах, полянах, лесных опушках, вырубках, по обочинам дорог, в садах и огородах, посевах. Одуванчик легко приспосабливается к самым разнообразным условиям, устойчив к вытаптыванию и поеданию животными.

Обычно одуванчик обитает в местах с нарушенной естественной растительностью, на слабозадерненных почвах, особенно вблизи жилья, на паровых полях, молодых залежах. В этих условиях он нередко образует значительные по площади заросли. На нарушенных распашкой и выпасом лугах одуванчик не столь обилен и произрастает преимущественно лишь в поймах рек. Часто он встречается также на лесных полянах и опушках, по обочинам дорог, вдоль придорожных канав, на эродированных склонах, реже на лесных прогалинах, среди зарослей кустарника, на вырубках и просеках.

Химический состав

Корень одуванчика содержит до 10 % горького вещества тараксацина; стерины: р-ситостерин и стигмастерин; флавоноиды: космозиин, лютеолин-7-глюкозид; сахароза (до 20 %), белки (15 %), каротин, дубильные вещества, следы эфирного масла, органические кислоты, жирное масло, содержащее следы органических кислот – олеаноловой, пальмитиновой, линолевой, мелиссовой и церотиновой.

Корни одуванчика накапливают в себе цинк, медь и селен. Из корней одуванчика выделены тритерпеновые соединения, в-ситостерин, сигмастерин, инулин (до 24 %), холин, никотиновая кислота, смолы, воск, каучук (до 3 %), витамины А, В₁, В₂. Велика доля инулина – до 24 %. Особенно много этого вещества корни одуванчика содержат осенью.

В корнях содержатся: зола – 10,58 %; макроэлементы (мг/г): К – 12,90, Са – 6,40, Мп – 1,40, Fe – 0,90; микроэлементы (КБН): Mg – 0,14, Cu – 0,61, Zn – 0,74, Co – 0,11, Mo – 0,60, Cr – 0,35, Al – 0,65, Ba – 0,12, V – 0,34, Se – 1,50, Ni – 0,39, Sr – 0,45, Pb – 0,01, I – 0,06, Br – 0,90. В – 39,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Au, Ag.

Надземная часть одуванчика содержит спирты, сапонины, значительное количество протеина, витамины С, А, В₂, никотиновую кислоту. В соцветиях и листьях найдены аскорбиновая кислота (до 50 мг%), витамины В₁, В₂, Е, каротино-

иды, смолы, воск, каучук, спирты, белки. В листьях найдены железо, кальций, марганец и фосфор, содержание которого даже больше, чем в листовых овощах.

Фармакологические свойства одуванчика определяются его химическим составом. Так как в корнях одуванчика содержится много горечи (10 %), его применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, в том числе для улучшения секреторной и моторной деятельности желудка и кишечника. Рефлекторное действие препаратов одуванчика осуществляется путем раздражения вкусовых рецепторов языка и слизистой оболочки ротовой полости, что ведет к возбуждению пищевого центра, а затем к усилению секреции желудочного сока и секреции других пищеварительных желез. Он также улучшает общее состояние, нормализует обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, улучшает состав крови при анемии.

Корни одуванчика входят в состав аппетитных, желудочных и мочегонных сборов. Экстракт одуванчика густой используют при изготовлении пилюль.

Препараты из корней одуванчика применяют как самостоятельно, так и в смеси с другими желчегонными средствами при холециститах, гепатохолециститах, анацидных гастритах, осложненных патологией желчного пузыря и хроническими запорами.

Биологически активные вещества одуванчика лекарственного обладают также желчегонными, диуретически-

ми, спазмолитическими, слабительными, отхаркивающими, успокаивающими, снотворными, мочегонными, потогонными свойствами. Кроме того, в процессе изучения активности одуванчика установлены также противовирусные, противотуберкулезные, фунгицидные, антигельминтные и антиканцерогенные свойства.

Культивирование

Несмотря на то что одуванчик встречается почти повсеместно в больших количествах, в связи с трудоемкостью его заготовки и сушки ставится вопрос о культивировании этого растения. В культуре на хорошо удобренной и глубоко рыхленной почве его корни достигают значительно большей величины, чем у дикорастущих растений. Корни бывают годны к употреблению на второй год.

Одуванчик – одно из самых неприхотливых многолетних травянистых растений. Произрастает он преимущественно по лугам, садам, вдоль дорог, в огородах, на лесных опушках, в полях. Четкость подчинения определенному биологическому ритму ясно прослеживается в периодичности суточного распускания его соцветий: ровно в 6 часов утра желтые корзинки разворачиваются и ровно в 3 часа дня закрываются; реагируют соцветия и на влажность атмосферы – в пасмурную погоду корзинки также закрываются, защищая пыльцу от влаги.

Одуванчик известен как очень надоедливый сорняк. Мало того что он дает колоссальное количество семян, которые легко разносятся ветром, он еще способен размножаться отрезками корня и оторванными листовыми розетками. Поэтому участки, засоренные одуванчиком, нужно перекапывать только вилами – они не режут корни на части, и тщательно

выбирать все кусочки корней. Вырванный во время цветения одуванчик, если оставить его лежать на дорожке, обязательно даст семена или даже снова укоренится. Как установлено, все кусочки корня, оставшиеся в почве, дают новые растения, если они не меньше половины сантиметра.

Если задаться целью выращивать одуванчик, нужно сеять его свежесобранными семенами без заделки. Почва должна быть рыхлой. В этом случае годные к употреблению корни можно получить к концу 2—3 года. Можно также высадить кусочки корня, тогда урожай можно собрать быстрее, и корни будут более крупные.

Листья собираются весной или в начале лета до цветения, когда листья достигают размера 10—15 см. Листья собирают вручную или при помощи ножниц, срезая только $\frac{2}{3}$ части листа. На плантациях для сбора используются комбайны. В северной Финляндии сбор листьев проводится до половины июля. Корни собирают либо весной до цветения, либо поздней осенью после увядания листьев. Корзинки собираются после их открытия, а бутоны корзинок как можно более молодыми. Корни выкапываются при помощи лопатки или корнеуборочного комбайна.

Сбор и заготовка

Лекарственным сырьем являются корни одуванчика. Их заготавливают ранней весной, в начале отрастания растения (апрель – начало мая), или осенью (сентябрь – октябрь). Поздней осенью заготавливают корни одуванчика в фазе увядания его листьев. Выкапывают корни лопатами или подпахивают на глубину 15—25 см. Повторные заготовки на одном и том же месте следует проводить с перерывами в 2—3 года.

Выкопанные корни отряхивают от земли, обрезают ножом надземные части, корневища, тонкие боковые корни и моют в холодной воде. Крупные корни можно разрезать. Промытые корни, разложив на ткани, подвяливают на воздухе в течение нескольких дней (до прекращения выделения млечного сока при надрезании). Затем их досушивают в сухих, хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая слоем в 3—5 см и периодически перемешивая. При хорошей погоде сырье высыхает за 10—15 дней. Можно сушить корни в сушилках при температуре 40—50 °С с хорошей вентиляцией.

Нужно заметить, что при слишком раннем сборе одуванчика, когда в корнях еще не отложен запас питательных веществ, сырье после сушки получается дряблым, легковесным, с легко отделяющейся корой и пробкой. В этом случае сырье бракуют. Срок годности сырья 5 лет.

Запах у сырья отсутствует, вкус сладковато-горький. Снаружи корни должны быть светло– или темно-бурые, без запаха, на вкус горькие. Выход сухого сырья составляет 33—35 %. Корни одуванчика лекарственного служат предметом экспорта.

Перед употреблением нужно еще раз убедиться, что лекарственное растение правильно хранилось. При открытии места хранения не должно быть посторонних запахов, на вид сырье должно соответствовать заявленному (характерного вида и цвета). Естественно, не допустимо присутствие насекомых или грызунов или фактов их жизнедеятельности. При наличии отрицательных «симптомов» не стоит употреблять сырье, так как его свойства уже изменились.

Применение

Уже врачи Древней Греции применяли одуванчик в качестве лекарственного растения. Теофраст рекомендовал его для сведения веснушек и желтушных пятен на коже. В Германии в XVI веке его применяли в качестве успокаивающего и снотворного средства. В русской народной медицине одуванчик издавна считали «жизненным эликсиром» и применяли при самых разных заболеваниях.

Корни. В практической медицине используется настой из корней – как горечь для возбуждения аппетита, улучшения деятельности пищеварительного тракта при запорах. Кроме того, в качестве желчегонного средства при заболеваниях печени, при болезнях почек, селезенки.

В народной медицине готовят настойку – при болях в животе, экземе, венерических заболеваниях; отвар – при гипацидных гастритах, хронических запорах, туберкулезе легких, геморрое, кожных болезнях. Также можно использовать наружно в виде примочек – при болезнях глаз. Настой из корней применяют при атеросклерозе, гастритах, анемии, заболеваниях желчного пузыря, почек и мочевого пузыря, подагре, аллергии, кожных сыпях, для стимулирования выделения молока у кормящих женщин; порошок (внутри) – при атеросклер. Наружно тот же настой прикладывают при ожогах, обморожениях, язвах, пролежнях, гноящихся ранах.

Корни одуванчика входят в состав аппетитных (т. е. повышающих аппетит), мочегонных и желчегонных сборов. В Германии применяются при заболеваниях почек и мочевого пузыря, почечнокаменной болезни.

Корни вместе с листьями используются в народной медицине в виде настоя – при атеросклерозе, гипо- и авитаминозах, анемии, нарушении обмена веществ, гастритах, колитах, заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы, спастических болях в животе, головных болях, плохом аппетите, запорах, подагре, аллергии. Смешанный отвар можно применять внутрь и наружно при фурункулезе и других кожных сыпях, авитаминозах, общей слабости (как тонизирующее средство), при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Можно приготовить и мазь – при ожогах и пролежнях. Сок, выжатый из корней и листьев одуванчика, используют при камнях в почках и желчном пузыре, для возбуждения аппетита, при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, при запорах, сахарном диабете, фурункулезе (как средство, нормализующее состав крови), сыпях, ревматизме, подагре, анемиях, пневмониях, бронхитах, при укусах змей (как антитоксическое вместе с кислым молоком), а также при некоторых заболеваниях щитовидной железы. Свежий сок – при атеросклерозе, С-гиповитаминозе, воспалении глаз, чесотке, опухолях, гнойных ранах.

Листья. Молодые (свежие) листья можно употреблять в виде салата – при гиповитаминозе, цинге, малокровии, рев-

матизме, подагре. Сок листьев – как общетонизирующее, кровоочистительное и нормализующее обмен веществ средство. Наружно – для выведения мозолей, бородавок, веснушек, пигментных пятен; при экземах и блефаритах; для уменьшения боли и опухоли при укусах пчел. В Болгарии принято использовать сок при лечении атеросклероза, анемии, при заболеваниях кожи, печени, желчного пузыря, желтухи, геморроя, при воспалении желудка и кишечника. В Германии – при авитаминозах, малокровии, ревматизме, подагре. Во Франции все тот же сок – при подагре, желтухе, кожных заболеваниях, а также для улучшения состава крови и как тонизирующее и мочегонное средство.

Цветки, листья. В народной медицине смешанные настой и отвар готовят при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, гипертонической болезни, геморрое, нарушениях сна.

Цветки. Готовят отвар – при нарушении сна, гипертонической болезни, запорах, а также как антигельминтное.

Лекарственные формы

Отвар 1. Готовится следующим образом: 1 ст. ложку измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 минут, охлаждают 45 минут и процеживают. Принимают по $1/3$ — $1/2$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчнокаменной болезни, желтухе, при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, запоре, при геморрое, как улучшающее пищеварение и возбуждающее аппетит средство.

Отвар 2. Возьмите 1 ст. ложку высушенного одуванчика, залейте одним стаканом воды, кипятите 1 минуту, оставьте настаиваться на 1 час, затем процедите. Принимайте по полстакана утром и вечером за полчаса до еды.

Отвар цветков одуванчика. 10 г сырья кипятят в 200 мл воды 15 минут, настаивают 20—30 минут, затем процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

Отвар цветков и травы одуванчика. По 20 г цветков и травы одуванчика кипятят 10 минут в 400 мл воды, настаивают 30 минут, затем процеживают. Принимают по $1/4$ стакана 3—4 раза в день после еды.

Отвар корней и травы одуванчика. По 30 г измельченных корней и травы одуванчика кипятят в 1 л воды 15 минут, настаивают 45 минут, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай. 1 ч. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка и настаивать 20 минут, после чего пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды.

Нектар. В 3-литровую банку уложить слоями соцветия одуванчика (собранные рано утром в солнечную погоду, когда сойдет роса) и сахар. Массу периодически утрамбовывать деревянной толкушкой для выделения сока. На дне банки образуется осадок из пыльцы растений. Полученный нектар может храниться в прохладном месте всю зиму.

Принимать по 1 ч. ложке, размешивая в 1/4— 1/2 стакана кипяченой воды, за 20—30 минут до еды для улучшения аппетита, повышения тонуса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.